

| | | |
|---|---|--|
|  <p>Sezione di CANTU'</p> | <p>Escursionismo 2026</p> <p>Escursione 3 giorni al Rif Contrin (2016 m.)</p> <p>Da Alba di Canazei (TN) 10 – 11 – 12 Luglio 2026</p> <p>Partenza ore 6.00 da Piazzale Cai</p> |  <p>Camminare Amichevolmente Insieme</p> |
|---|---|--|

La Marmolada (detta la Regina delle Dolomiti,) è un gruppo montuoso delle Alpi Orientali (Dolomiti di Fassa) al confine tra la provincia di Trento e la provincia di Belluno, il più alto delle Dolomiti stesse, raggiungendo la quota massima con la Punta Penia (3.343 m), delimitata ad oriente dalla Val Pettorina e ad occidente dalla Val di Fassa, con altre importanti vallate interne al gruppo (da est a ovest): la Val Contrin, la Val di Grepa e la Val San Nicolò. Importante è anche la presenza, al suo interno, del più grande ghiacciaio delle Dolomiti, il ghiacciaio della Marmolada.

1 giorno venerdì 10 Luglio 2026

Al Rif Contrin da Alba di Canazei:

PERCORSO 1A Si parte da Alba di Canazei (1500 m) partiamo dal parcheggio della Funivia che porta al Ciampac a 1500 metri s.l.m. circa e poi seguire le indicazioni per il rifugio Contrin, segnava CAI 602. si passa dalla Baita Locia de Contrin (m. 1736) (piccolo ristoro sul sentiero), il sentiero si fa meno pendente e comincia a percorrere la bellissima vallata del Contrin fino a raggiungere poi dalla Baita Cianci (m. 1828), percorrendo un bellissimo sentiero in mezzo al bosco, poi si arriva al Contrin che si raggiunge in circa 1,5 - 2 ore. È una camminata medio-facile, adatta anche alle famiglie, che si sviluppa su una comoda strada forestale con un dislivello di circa 500 metri. La strada è inizialmente asfaltata/sterrata e sale in modo costante tra boschi e pascoli.

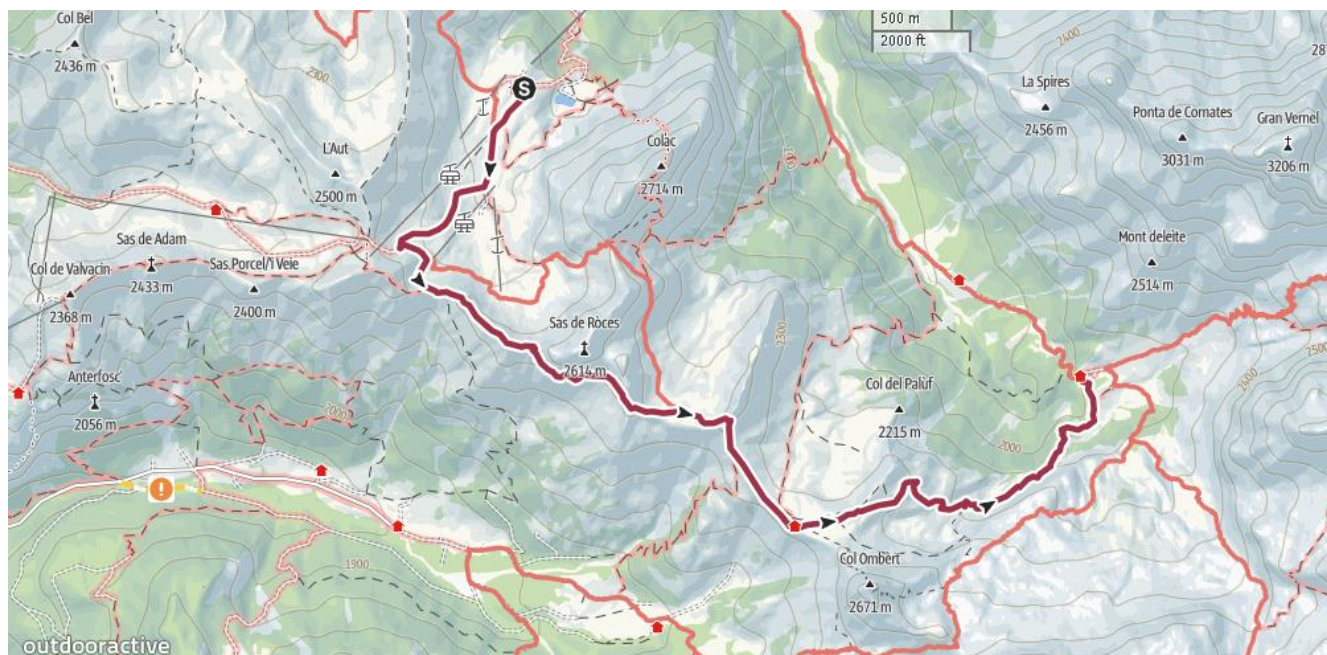


Tempo di Percorrenza : 2 h Dislivello: 511 m in salita

PERCORSO 1B:

Da Alba di Canazei: (sent. 613 bis/644) raggiunta con l'impianto la conca del Ciampac, è possibile proseguire fino alla Sella Brunech e immettersi nel sentiero attrezzato Lino Pederiva (sent. 613/613bis vedi sopra) (h2.00) uno spettacolare sentiero in cresta di montagna super panoramico.;

Dopo aver percorso questo tratto di sentiero ci si immette nel sentiero CAI 613 che scendendo ancora porta al rifugio Passo San Nicolò a quota 2346 metri. Successivamente si prende il sentiero CAI 608 e si arriva direttamente al Rifugio. Il tempo di percorrenza medio è di 3 ore.



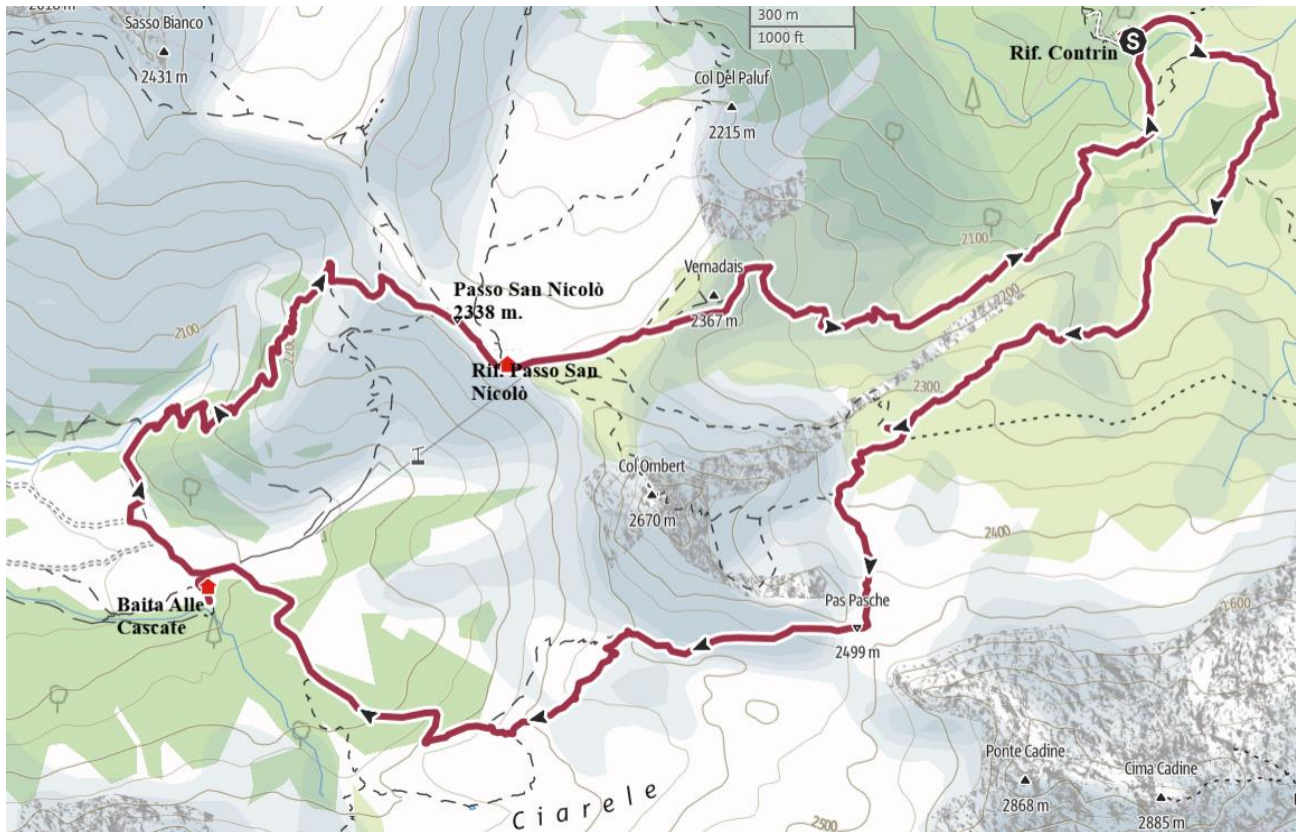
Tempo di Percorrenza: 3h15' Dislivello: 500 m in salita

2 giorno Sabato 11 Luglio 2026

Percorso 2A: al Rif. San Nicolò

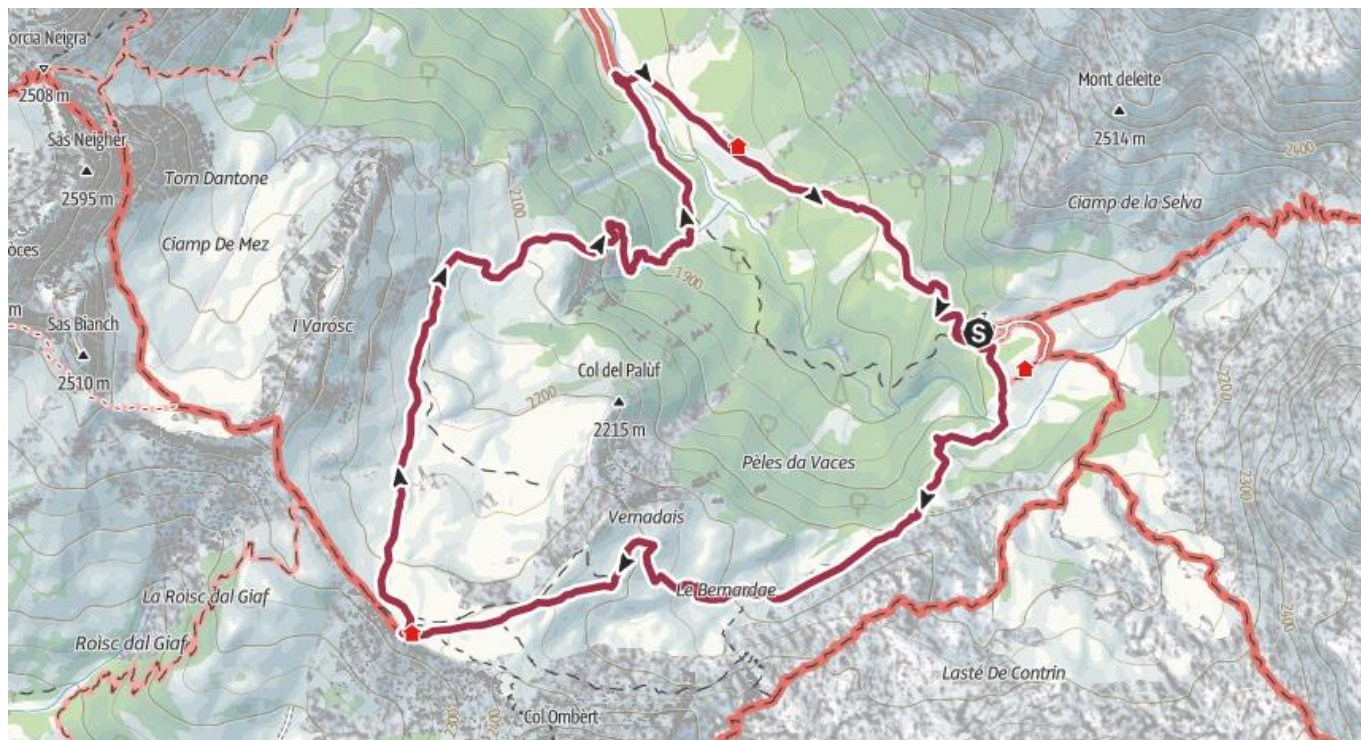
Dal rifugio, si sale verso sud/sud-est seguendo il sentiero 609, che inizialmente attraversa pascoli erbosi per poi inerpicarsi su terreno detritico più impegnativo fino al Passo Pasché (2494 m).

Dal Passo Pasché si scende nel vallone dell'Ombert, passando per la conca di Jonta (2071 m) e le sue baite, per poi scendere ripidamente nel bosco fino a raggiungere la Baita alle Cascate (2011 m) in Val San Nicolò che è circondata da diverse montagne (Cima Undici e Cima Dodici, il Gruppo dei Monzoni, la Costabella, Cima Uomo e Col Ombert). Dalla baita, si segue la traccia verso l'alto, spesso addentrandosi nel bosco prima di aprirsi su terreno roccioso fino ad arrivare al Rifugio Passo San Nicolò (2339 m), situato vicino all'omonimo passo con vista panoramica (1,45h dalla Baita alle Cascate) .



Tempo di Percorrenza: giro ad anello 5,30 h Dislivello: 950 m in salita/discesa

PERCORSO 2B Dal rifugio Contrin prendiamo subito il sentiero n. 608 È un percorso panoramico che offre viste spettacolari sul Col Ombert e la Marmolada, passando da ambienti d'alta quota a pascoli alpini. Per il ritorno dal Rifugio Passo San Nicolò si percorre il sentiero n. 648 che scende attraverso la Val Contrin fino ad arrivare a un bivio e da qui risalire verso il Rifugio Contrin



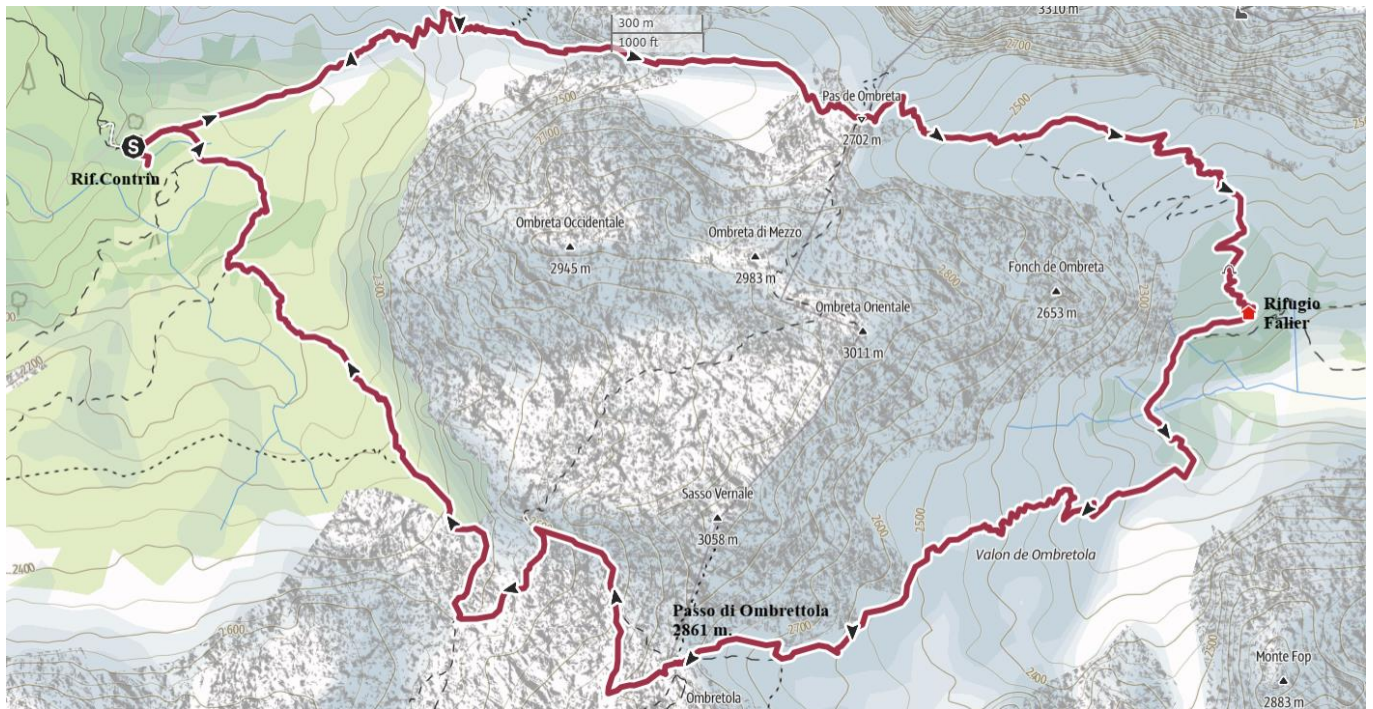
Tempo di percorrenza: 3h30 ' anello dislivello: 605 m.

Percorso 2C:

Dal rifugio Contrin al Passo Ombretta – Rif Falier e ritorno dal Passo Ombrettola

dal rifugio Contrin si sale per buon sentiero dapprima tra rado bosco e poi su terreno aperto e roccioso. con segnavia 606 risaliamo la Val Rosalia sino a quota m2400 alla base di un roccione dove si prende il sentiero n. 610 che sale al Passo Ombretta m 2702 (ore 1.45 dal rif. Contrin.) posto tra la parete sud della Marmolada e la cima omonima. Al passo si trova il bivacco Dal Bianco e numerosi resti di postazioni militari della Grande Guerra. Dal Passo possibilità di salire alla cima: lasciato il bivacco Dal Bianco si segue il sentiero 650 che fra ghiaie e roccette raggiunge cima Ombretta m 3011 (1 ora dal passo omonimo). Si ridiscende al passo in circa 30 minuti Scendendo per il ripido ghiaione sul versante opposto ed attraversando numerosi resti di fortificazioni e trincee, si raggiunge il rifugio Falier (2080 m).

Per il ritorno dal Rifugio Falier (2080 m) è possibile continuare sul **612** seguendo le indicazioni per il **Passo Ombrettola** (seguendo invece il 610 si raggiungerebbe il Passo Ombretta). Dopo una prima parte in falsopiano, superato il **rio Ru Scalon**, cominciamo la lunga e faticosa risalita, in ambiente selvaggio e grandioso, verso il Passo Ombrettola (2864 m.), lungo l'omonimo vallone. A sx le **Pale del Fop**, **La Banca** e il **Formenton**; alla nostra dx il **Sasso Vernale**. La parte finale dell'ascesa si svolge su ghiaie ripide; con un ultimo sforzo raggiungiamo il passo a 2864 m. Dal Passo prendiamo il segnavia prima fra i sassi e poi fra i prati che ci riporta al rifugio Contrin.



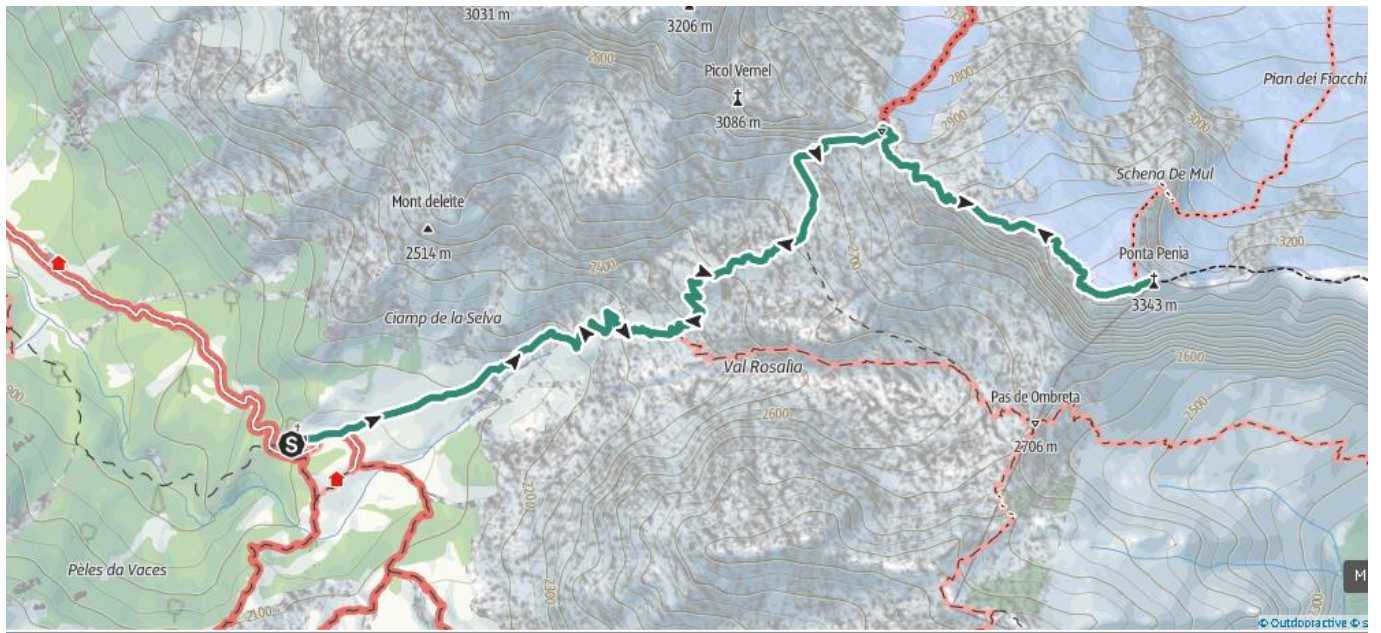
Tempo di Percorrenza : 8 h Dislivello: 1512 m salita/discesa

Percorso 2D: Via Ferrata PUNTA PENIA 3348 m.

dal rifugio Contrin si prende il sentiero n.606 per forcella Marmolada. Dopo un sentiero iniziale tra prati e mughi, il percorso si sviluppa all'interno di un ripido ghiaione, meno faticoso di una volta grazie alla sistemazione del sentiero nei tratti più cedevoli anche se a tratti bisognosi di manutenzione. Questa parte dell'avvicinamento può presentare ancora tratti innevati ad inizio stagione. Pochi metri sotto la stretta e detritica forcella, da ignorare la vecchia serie di staffe ancora presenti ma non più assicurate dal cavo, iniziano le prime attrezzature che portano qualche metro più in alto in corrispondenza della forcella punto d'arrivo comune con la salita dal Pian dei Fiacconi. Per giungere quindi al suddetto punto, dopo aver indossato l'imbrago, si risale una facile serie di staffe metalliche poi dopo alcune facili roccette, fino giungere alla forcella a circa 2.30 dalla partenza.

Giunti alla forcella Marmolada -2896mt- le 2 vie di salita si fondono ora in una unica ovvero la cresta Ovest. E' possibile da qui puntare alla croce di vetta direttamente dal nevaio oppure mantenendosi a destra seguendo ancora le roccette di cresta, non attrezzate, dove alcuni ometti guidano alla vetta passando per Capanna Punta Penia. Dalla vetta panorama a 360° sulle principali cime Dolomitiche ad iniziare dalla vicina Punta Rocca, altra cima della Marmolada, per continuare con Piz Boè, gruppo del Sassolungo, cresta Padon e molte altre.

Per il ritorno, è necessario ripercorrere a ritroso l'intero percorso fino all'omonimo rifugio compreso la ferrata in cresta appena percorsa. Ciò implica al di là del disagio a ripercorre una Via attrezzata in discesa anche la forte possibilità di incrociare ancora escursionisti che stanno salendo lungo la cresta con eventuali disagi per ovvi motivi di precedenza e tempistiche di attesa



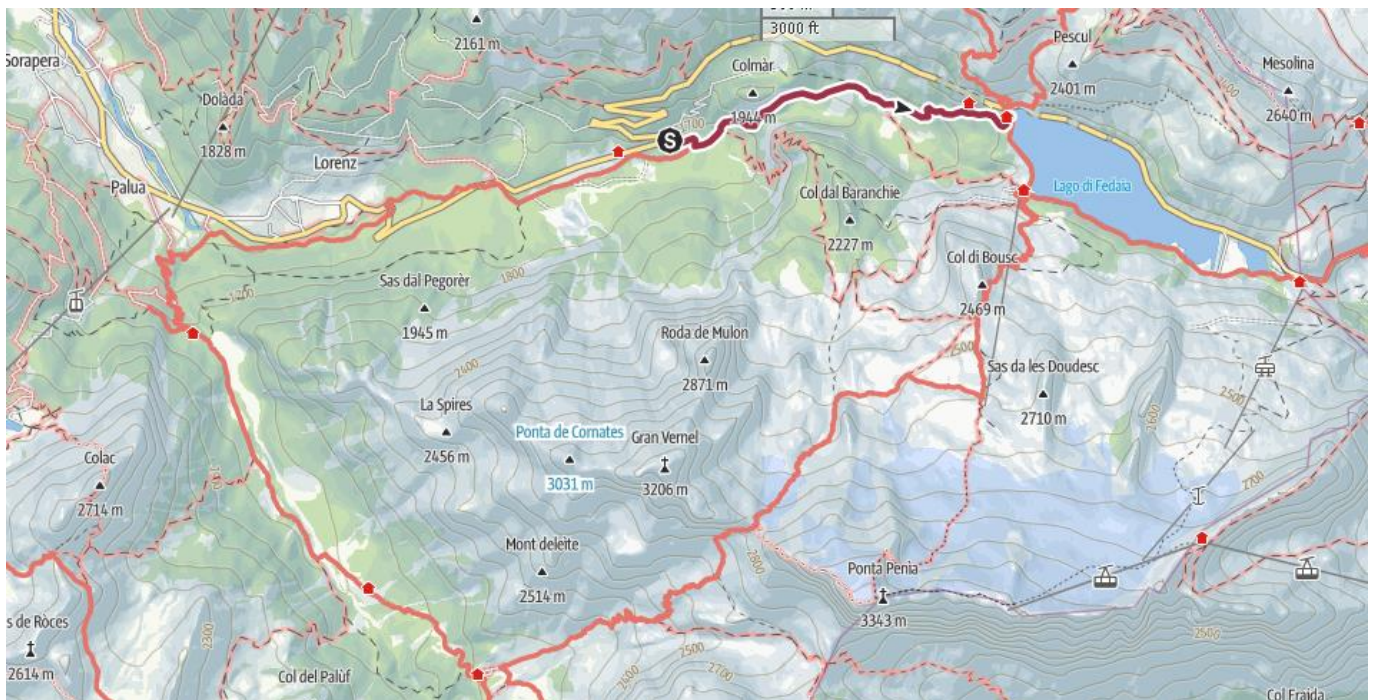
Tempi di percorrenza: 7h a/r

Dislivello: 1331 m.

3 giorno Domenica 12 Luglio 2026

Dal Rifugio Contrin seguiamo la strada forestale segnavia 602 che ci riporta a Canazei in circa 1,30 h

Da qui è possibile prendere la navetta o il nostro pullman fino all'area picnic dove riprendiamo il sentiero tra il bosco che ci porta al rif. Castiglione e al lago Fedaia



Tempo di Percorrenza : 3 h compresa discesa ad Alba Dislivello in salita: 400 m.